# מהדורה למורה – מפתח תשובות

## מטרות הדף:

- להכיר את ששת ערוצי ההתמודדות של מודל גש"ר מאח"ד
- לזהות באילו ערוצים מתמודדות דמויות בסיפורי מקרה מחיי בית הספר
- לתרגל "לדבר בערוץ" של התלמיד/ה ולתכנן פעילות מתאימה

גרסה רגילה – כל הפריטים.

### חלק א' – זיהוי ערוצים

1. א – גוף
2. ב – שכל
3. ג – 6
4. ב – מערכת אמונות
5. ב – דמיון

### חלק ב' – התאמת ביטויים לערוצים

1. ו (רגש)
2. ג (חברה)
3. ד (שכל)
4. ה (דמיון)
5. ב (גוף)
6. א (מערכת אמונות)

### חלק ג' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – במודל אין ערוץ נכון או לא נכון, כל הערוצים טובים
2. נכון – זה בדיוק חלק מהדיון במשחק המיון
3. נכון – כך מתואר במהלך הסדנה
4. לא נכון – המטרה היא לדבר בערוץ שלו/ה, ולהציע ערוץ נוסף בעדינות בלבד
5. נכון – זהו המודל המלא

### חלק ד' – ניתוח סיפורי מקרה

1. ערוץ הדמיון (ציור), ואפשר שגם צורך בריחוק חברתי זמני
2. ערוץ השכל - לתת מידע ברור ומסודר, לעזור לו לבנות תוכנית
3. ערוץ החברה (פעולה משותפת) וערוץ מערכת האמונות (תחושת תרומה ומשמעות)

### חלק ה' – תכנון ויישום

1. התשובה תזהה ערוץ אחד בבירור ותציע משפט או פעולה קונקרטית המתאימה לערוץ הזה
2. שתי פעילויות קונקרטיות, קצרות ומתאימות לגיל, השייכות לערוץ אחד ברור

### חלק ו' – סדר מהלך הסדנה

1. פתיחה: "סוללה" - כמה טעינה יש לי היום ומה טוען אותי
2. הצגת המודל - שישה ערוצי התמודדות
3. "הפרופיל שלי" - חלוקת 12 נקודות כוח בין הערוצים
4. משחק מיון - 24 קלפי דוגמאות לששת הערוצים
5. סיפורי מקרה - זיהוי ערוץ ותרגול "לדבר בערוץ"

### כרטיס יציאה – מה לחפש

- שתי דוגמאות נכונות התואמות את הערוצים שנבחרו
- הסבר שהכוונה היא להגיב ולהציע עזרה באותו ערוץ שבו האדם מתמודד, לפני שמציעים ערוץ אחר
- דוגמה הגיונית המראה חפיפה בין שני ערוצים לפחות

## טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בחפצים מהתיק המפתיע כדי להמחיש את הערוצים לפני המילוי
- בחלק של סיפורי המקרה עודדו דיון בקבוצות קטנות לפני כתיבת התשובה
- בגרסה לחינוך מיוחד הסירו את הפריטים המסומנים כקשים יותר ושמרו על הדוגמאות הפשוטות

# דף תרגול: גש"ר מאח"ד - ששת ערוצי ההתמודדות

דף התלמיד/ה רגיל

**שם:** _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

דף זה מתרגל את מודל גש"ר מאח"ד - שישה ערוצים שבהם אנשים מתמודדים עם קושי: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. תרגלו זיהוי ערוצים בדוגמאות ובסיפורי מקרה מחיי בית הספר.

## 1 חלק א' – זיהוי ערוצים

הקיפו את התשובה הנכונה.

**1.** באיזה ערוץ מדובר: "אני יוצא/ת לריצה קצרה"?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) דמיון

**2.** המשפט "בוא/י נכין לו"ז" שייך לערוץ:

א) חברה ב) שכל ג) רגש ד) גוף

**3.** כמה ערוצי התמודדות מציג המודל?

א) 4 ב) 5 ג) 6 ד) 7

**4.** איזה ערוץ מתבטא דרך תפילה, תקווה ותחושת משמעות?

א) גוף ב) מערכת אמונות ג) חברה ד) דמיון

**5.** תלמיד/ה שמצייר/ת כל השיעור ושותק/ת, סביר שמתמודד/ת בערוץ:

א) חברה ב) דמיון ג) שכל ד) גוף

## 2 חלק ב' – התאמת ביטויים לערוצים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

| | | |
|---|---|---|
| **1.** "אני כותב/ת ביומן מה עובר עליי" | ___ | **א.** מערכת אמונות |
| **2.** "אני מתקשר/ת לחבר/ה" | ___ | **ב.** גוף |
| **3.** "מה אני יודע/ת בוודאות?" | ___ | **ג.** חברה |
| **4.** "אני מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי" | ___ | **ד.** שכל |
| **5.** "שלוש נשימות עמוקות" | ___ | **ה.** דמיון |
| **6.** "מה שחשוב לי עכשיו הוא..." | ___ | **ו.** רגש |

## 3 חלק ג' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

| # | משפט | ✔ נכון | ✘ לא נכון |
|---|---|---|---|
| 1 | יש ערוץ אחד שהוא הכי נכון וטוב לכולם | ☐ | ☐ |
| 2 | קלף דוגמה אחד יכול להתאים ליותר מערוץ אחד | ☐ | ☐ |

| # | משפט | ✔ נכון | ✘ לא נכון |
|---|---|---|---|
| 3 | בפעילות "הפרופיל שלי" כל משתתף/ת מחלק/ת 12 נקודות כוח בין הערוצים | ☐ | ☐ |
| 4 | המטרה היא להחליף לגמרי את הערוץ החזק של התלמיד/ה בערוץ אחר | ☐ | ☐ |
| 5 | ראשי התיבות גש"ר מאח"ד מייצגים את ששת הערוצים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון | ☐ | ☐ |

## 4 חלק ד' – ניתוח סיפורי מקרה

ענו בקצרה.

**1.** בסיפור "החרם בקבוצת הכיתה" התלמידה מגיעה עם אוזניות ומציירת כל השיעור. באיזה ערוץ היא כנראה מתמודדת?

**2.** בסיפור "לפני הבגרות" התלמיד בונה לו"ז מפורט ושואל שוב ושוב מה יהיה בבחינה. באיזה ערוץ הוא מתמודד, ואיך נדבר בערוץ שלו?

**3.** בסיפור "אחרי שאגת הארי" קבוצת תלמידים מארגנת אריזת חבילות לחיילים ומגיעה מוקדם. באילו ערוצים הם מתמודדים?

## 5 חלק ה' – תכנון ויישום

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

**1.** בחרו תלמיד/ה (דמיוני/ת) מהכיתה שלכם, וכתבו: מה הערוץ החזק שלו/ה, ואיך תדברו בערוץ הזה בפעם הבאה שהוא/היא מתקשה?

**2.** תכננו "ערוץ אחד לחודש הקרוב" לכיתה שלכם - אילו שתי פעילויות קצרות תתרגלו בערוץ שבחרתם?

## 6 חלק ו' – סדר מהלך הסדנה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

| | |
|---|---|
| ☐ | משחק מיון - 24 קלפי דוגמאות לששת הערוצים |
| ☐ | פתיחה: "סוללה" - כמה טעינה יש לי היום ומה טוען אותי |
| ☐ | הצגת המודל - שישה ערוצי התמודדות |
| ☐ | סיפורי מקרה - זיהוי ערוץ ותרגול "לדבר בערוץ" |
| ☐ | "הפרופיל שלי" - חלוקת 12 נקודות כוח בין הערוצים |

### כרטיס יציאה

כתבו שני ערוצים שונים ודוגמה אחת לכל אחד מהם

מה פירוש הביטוי "לדבר בערוץ של התלמיד/ה"?

תנו דוגמה למצב שבו קלף אחד יכול להתאים ליותר מערוץ אחד

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀